

Е. Е. Щелконогов

E. E. Shchelkonogov

*Волгоградская академия МВД России,
старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки*

**СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ
ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ
МУЖЧИН — СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

**PERFORMANCE SPEED OF THE BASIC TRAINING MEANS
OF OLDER MALE EMPLOYEES OF THE RUSSIAN INTERNAL
AFFAIRS DEPARTMENT IN CONDITIONING TRAINING**

Аннотация. В связи с изменениями федерального законодательства, увеличившего предельный срок пребывания сотрудников на службе, произошел значительный рост количественного состава мужчин-сотрудников органов внутренних дел России седьмой и восьмой возрастной групп, возрастной категории от 50 лет и старше. В статье представлены методы и организация исследования научной проблемы по разработке методики кондиционной тренировки сотрудников ОВД России старших возрастных групп.

Summary. In connection with the changes in the Federal legislation, which increased the maximum period of service for employees, there was a significant increase in the number of male employees of the Russian Internal Affairs Department of the seventh and eighth age groups, the age category of 50 years and older. The article presents the methods and organization of the research of a scientific problem on the development of a methodology for conditioning training of officers of the internal affairs department of Russia of older age groups.

Ключевые слова: кондиционная тренировка, сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации, физическая подготовка.

Keywords: conditioning training, employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation, physical training.

В связи с увеличивающейся продолжительностью жизни населения в настоящее время достаточно много мужчин в возрасте 50–60 лет продолжают свою трудовую деятельность. Сотрудники органов внутренних дел (далее — ОВД) Российской Федерации ежегодно проходят аттестацию и тестирование физической подготовленности. Служебная деятельность сотрудников связана с необходимостью проявления силовых способностей, в том числе максимальных скоростных способностей, и поддержания общей работоспособности. В такой ситуации сотрудникам возрастной категории от 50 лет и выше необходимо не столько повышать свои физические способности, сколько сохранять их кондиции.

Специалистам хорошо известно, что в возрасте 50–60 лет у мужчин наблюдаются не только морфологические изменения, касающиеся массы тела и его состава, но и физиологические, связанные с уменьшением показателей дея-

тельности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (В. И. Тхоревский, 2006) [1].

Поэтому при выборе средств и методов кондиционной тренировки мужчин — сотрудников ОВД Российской Федерации в возрасте 50–60 лет, и направленной в том числе на поддержание уровня развития силовых способностей, необходимо учитывать произошедшие изменения в их организме. Однако в этом направлении научных исследований практически не проводилось, а если и есть отдельные работы, то они носят фрагментарный и эпизодический характер, не позволяющий сделать кондиционную тренировку в достаточной мере эффективной.

В связи с этим нами было проведено исследование, снимающее существующее противоречие между потребностью поддержания на должном уровне развития силовых способностей сотрудников ОВД России в возрасте 50–60 лет и отсутствием научно обоснованной методики кондиционной тренировки мужчин старших возрастных групп.

Как было установлено в результате аналитического обзора научно-методических источников, а также с учетом проведенных ранее предварительных исследований (М. Н. Мальков, 2013; В. А. Овчинников, 2019) [2; 3], основными средствами повышения уровня общей физической работоспособности являются циклические упражнения, выполняемые равномерным методом. Это физические упражнения, прежде всего наиболее доступные и простые в техническом исполнении: обычная и ускоренная ходьба, легкоатлетический бег, педалирование на велотренажере, плавание. Кроме этого, могут использоваться и ациклические упражнения, выполняемые круговым методом: гимнастические, общеразвивающие или силовые упражнения с малым отягощением, выполняемые в среднем или высоком темпе.

В качестве средств повышения уровня общей физической работоспособности можно использовать спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, теннис, мини-футбол и т. д.). Однако в данном случае существенно затрудняется контроль интенсивности физической нагрузки, так как двигательным действиям в спортивных играх не характерна линейность и непрерывность, а наоборот, им присуща частая смена скорости и темпа от минимальных до максимальных величин. Поэтому спортивные игры как средство повышения общей физической работоспособности у людей старшего возраста использовать необходимо крайне осторожно и всегда под наблюдением специалиста.

Величины скорости или темпа выполнения основных тренировочных средств мужчин старшего возраста в кондиционной тренировке для улучшения их общей физической работоспособности были определены нами на основе результатов обобщенного анализа исследований ведущих специалистов в этой области (Н. М. Амосов, И. В. Муравов, 1985; И. Е. Евграфов, З. М. Кузнецова, 2010; Е. С. Акопян, 2016) [4–6] и собственных исследований.

Рекомендуемая скорость или темп выполнения перечисленных упражнений в кондиционной тренировке сотрудников ОВД России старших возрастных групп в зависимости от уровня их общей физической работоспособности представлены в таблицах 1 и 2. В табличном материале указаны диапазоны интен-

сивности физической нагрузки: нижняя граница соответствует занятиям продолжительностью 50–60 минут, а верхняя — 20 минут. Средние значения приходятся на занятия длительностью 30–40 минут.

Таблица 1 — Скорость или темп выполнения основных средств в кондиционной тренировке сотрудников ОВД России 7-й возрастной группы в зависимости от уровня их общей физической работоспособности

№	Средства	Уровни общей физической работоспособности		
		Низкий	Средний	Хороший
1	Ускоренная ходьба	5,5–6 км/ч	6,5–7 км/ч	7–7,5 км/ч
2	Легкоатлетический бег	6,5–7 км/ч	7,5–8,5 км/ч	8,5–9 км/ч
3	Педалирование на велотренажере (1,5–2 Вт)	16,5–17,0 км/ч	17,5–18,0 км/ч	18,5–19,0 км/ч
4	Плавание	3–3,2 км/ч	3,2–3,4 км/ч	3,4–3,6 км/ч
5	ОРУ	35–40 % от макс.	40–45 % от макс.	45–50 % от макс.
6	Гимнастические упражнения	35–40 % от макс.	40–45 % от макс.	45–50 % от макс.
7	Силовые упражнения	30 % от макс.	30–35 % от макс.	35–40 % от макс.

Примечание: нижняя граница соответствует занятиям продолжительностью 50–60 минут, а верхняя — 20 минут. Средние значения приходятся на занятия длительностью 30–40 минут.

Таблица 2 — Скорость или темп выполнения основных средств в кондиционной тренировке сотрудников ОВД России VIII возрастной группы в зависимости от уровня их общей физической работоспособности

№	Средства	Уровни общей физической работоспособности		
		Низкий	Средний	Хороший
1	Ускоренная ходьба	5,0–5,5 км/ч	5,5–6 км/ч	6–6,5 км/ч
2	Легкоатлетический бег	6–6,5 км/ч	6,5–7 км/ч	7–7,5 км/ч
3	Педалирование на велотренажере (1–1,5 Вт)	16,0–16,5,0 км/ч	16,5–17,0 км/ч	17,5–18,0 км/ч
4	Плавание	2,9–3,1 км/ч	3,1–3,3 км/ч	3,3–3,4 км/ч
5	ОРУ	35–40 % от макс.	40–45 % от макс.	45–50 % от макс.
6	Гимнастические упражнения	35–40 % от макс.	40–45 % от макс.	45–50 % от макс.
7	Силовые упражнения	25% от макс.	25–30 % от макс.	30–35 % от макс.

Примечание: нижняя граница соответствует занятиям продолжительностью 50–60 минут, а верхняя — 20 минут. Средние значения приходятся на занятия длительностью 30–40 минут.

1. Акопян Е. С. Оздоровительная тренировка как многолетний процесс // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. № 2 (Т. 11). С. 18–23. [Вернуться к статье](#)

2. Амосов Н. М., Мурахов И. В. Сердце и физические упражнения. М. : Знание, 1985. 64 с. [Вернуться к статье](#)

3. Евграфов И. Е. Кузнецова З. М. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности // Теория и практика физической культуры. 2010. № 3. С. 90–92. [Вернуться к статье](#)

4. Мальков М. Н., Логинов С. И. Динамика показателей физического здоровья и подготовленности людей разного пола и возраста // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 94. [Вернуться к статье](#)

5. Овчинников В. А., Якимович В. С., Гросс И. Л. Оценка физической подготовленности сотрудников силовых ведомств Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 64–66. [Вернуться к статье](#)

6. Тхоревский В. И. Физиология человека. М. : Физкультура и спорт, 2006. 492 с. [Вернуться к статье](#)